



*Primer Encuentro de Investigadores de la RADU
Mendoza – Junio de 2011*

Incidencia de la relajación y de los ejercicios de elongación en los niveles de ansiedad estado-rasgo en mujeres embarazadas.

Lic. Esp. C. Estrella de Maccari^{1,2}, Lic. A. M. Llanos², Dra. C. Caruso²

¹-Facultad de Educación Umaza;

² Htal Lagomaggiore

Resumen

Introducción:

La ansiedad es un estado que aparece en forma permanente en las mujeres embarazadas principalmente si éstas son primíparas. Las manifestaciones exageradas de ese estado pueden ser contraproducentes a la hora de enfrentarse al proceso del parto.

Metodología:

Nos propusimos determinar si existe correlación positiva considerable ($r > 0.75$) entre los valores de A/R y A/E. y si con ejercicios de elongación específicos sumados a la relajación muscular, se logra disminuir los niveles de A/E-R en las jóvenes madres que concurren al curso de PPP del Htal Lagomaggiore.

El diseño de investigación utilizado fue experimental, descriptivo y correlacional. Se evaluaron 30 mujeres embarazadas, primíparas que participaron en el curso de PPP del Htal Lagomaggiore. Las mismas fueron seleccionadas y separadas en tres grupos de $n=10$ cada uno conformados al azar. Grupo "A" Edad 24 ± 3.94 participó de 1 hora de charla, 30' de relajación y 30' de ejercicios de elongación (total 2 horas) Grupo "B" Edad 23 ± 4.04 participó de 1 hora de charla, 1 hora de relajación (total 2 horas) Grupo "C" Edad 25 ± 2.22 participó de 1 hora de charla y 1 hora de ejercicios de flexibilidad (total 2 horas).

Para medir ansiedad, se utilizó el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI. Escala ordinal (leve moderada severa) convertida en absoluta (0 puntos a la ausencia de ansiedad y 3 a la presencia máxima). Comprende 2 escalas separadas de autoevaluación, con 20 elementos cada una que miden conceptos independientes: Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo (Spielberger, Gorsuch y Lushene 1994; Consulting Psychologists Press, Inc California USA)

Variable Ansiedad Estado A/E: condición emocional transitoria del organismo humano caracterizada por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Valor medio, para mujeres, 21 pts.(s/ baremos STAI). Variable Ansiedad Rasgo A/R como a propensión ansiosa de algunos sujetos a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su ansiedad Estado. Los valores medios, para mujeres, 24 pts. (s/ baremos del STAI). La variable Relajación se basó en los principios de la psicoplasia destinado a disminuir la tensión muscular y la variable ejercicios de Elongación específicos de la musculatura lumbar e isquiopoplíteos

Resultados: La A/R no correlaciona con la A/E ($P= 0.2766$). Entre A/E pre y post situación experimental en la acción conjunta de Relajación + Ejercicio ($t_{3.834} P=0.0040$) muy significativa, no ocurrió lo mismo en los otros 2 grupos de estudio. La A/R produjo diferencias poco significativas.

Infraestructura: Hospital Lagomaggiore y UMAZA.

Principales logros: Se aplican distintas técnicas de relajación y ejercicios de elongación en el curso de PPP con un seguimiento, para evaluar si aparecen diferencias en la situación de parto

